

МЕНЮ на 16 января 2025 г

(неделя 1, день 4)



УТВЕРЖДАЮ
А.Е.Поткина

Директор МОУ Буреполомская СОШ

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК 7-11 лет						
301	Омлет натуральный	150	12,93	20,07	3,46	244,62
2	Винегрет с растительным маслом	100	1,61	5,19	8,40	91,51
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60
4	Зефир	30	0,24	0,03	23,94	97,8
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	520	17,72	25,69	67,32	575,73

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК 12 лет и старше						
301	Омлет натуральный	200	17,24	26,76	4,61	326,16
2	Винегрет с растительным маслом	100	1,61	5,19	8,40	91,51
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60
4	Зефир	30	0,24	0,03	23,94	97,8
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	570	22,03	32,38	68,47	657,27